

<<大学生心理健康与就业指导教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康与就业指导教程>>

13位ISBN编号：9787114073427

10位ISBN编号：7114073429

出版时间：2008-8

出版时间：人民交通出版社

作者：姜晓光 主编

页数：217

字数：354000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大学生心理健康与就业指导教程>>

前言

大学生处在人生的关键时期。

在学习的压力、社会角色的转换及人际与择业等诸多人生课题面前，在竞争与挑战、理想与现实的撞击中，心里的困惑、就业的迷惘、希望与失望的矛盾纷至沓来，挤压和侵蚀着大学生的心灵，高职大学生感受尤甚。

为帮助大学生走出学习与就业的认识误区，增强大学生心理健康水平，提高大学生的职业生涯规划能力、择业能力、就业能力及职业嫁接与创业能力，特出版心理健康与就业指导合编教材《高职院校大学生心理健康与就业指导教程》。

本教材在适度的理论基础上，讲究实用、实际和长效性原则。

逻辑安排自然流畅，内容构建规范合理，通俗易懂，操作性强，为高职院校精炼理论教学内容而“量身订制”。

本教材由姜晓光主编。

全书分上下两篇，上篇为心理健康部分，下篇为就业指导部分。

各章编写人分别为：上官凤（第1、7、8、10、12章）；姜晓光（第3、4章）；张淑娥（第9、11章）；王国华（第2、5、6章）。

最后本书由姜晓光和张淑娥负责统稿。

在此，感谢人民交通出版社为我们这本教材的编辑及出版所做的大量工作，感谢本教材借鉴的相关著作和网络资料的作者，也感谢其他所有在编写过程中给予我们帮助的朋友们。

由于时间仓促，加之本教材属高职院校改革整合教材范畴，难免会存在各种创新性探索中的缺点和错误，希望专家、同行和广大读者批评指正。

<<大学生心理健康与就业指导教程>>

内容概要

本书以帮助大学生走出学习与就业的认识误区，增强其心理健康水平为目的，针对当今大学生学习压力过大，存在社会角色转换、如何处理人际关系与择业等问题精心编写而成。

本教材在适度理论的基础上，讲究实用、实际和长效性。

本教材分为两篇内容，上篇为心理健康，下篇为就业指导。

本教材可供高职院校各专业学生作为相关课程教材使用。

<<大学生心理健康与就业指导教程>>

书籍目录

上篇 心理健康 第一章 大学生心理健康概论 第一节 大学生心理健康特点与常见的心理问题
 第二节 增进大学生心理健康的途径和方法 第三节 心理训练、咨询和危机干预 综合练习题
 第二章 大学生情绪情感与心理健康 第一节 情绪概述 第二节 大学生的情绪 综合练习题
 第三章 大学生意志品质与心理健康 第一节 意志概述 第二节 大学生意志品质的常见问题及良好意志品质的培养 综合练习题 第四章 大学生个性与心理健康 第一节 大学生个性概述
 第二节 优化大学生个性的途径与方法 综合练习题 第五章 大学生人际交往与心理健康 第一节 人际交往概述 第二节 影响人际交往的因素 第三节 建立良好的人际关系 综合练习题
 第六章 心理学习与心理促进 第一节 学习中常见的心理问题及调试 第二节 健康学习心理的培
 训 综合练习题 下篇 就业指导 第七章 职业及职业素质 第一节 职业与专业 第二节 职业生
 涯设计 第八章 择业准备与求职技巧 第一节 择业准备 第二节 求职技巧 第三节 就业协议
 书 第九章 就业制度 第一节 我国的就业形势 第二节 就业制度 第三节 高职毕业生就业的
 基本程序 综合练习题 第十章 自主创业 第一节 创业者必备的素质 第二节 创业需要的外
 在条件 第三节 创业的项目选择 第四节 创办企业的类型和程序 综合练习题 第十一章 大
 学生就业心理调适 第一节 大学生求职择业的心理准备 第二节 沉着应对求职择业中的机遇与
 挑战 第三节 大学生求职择业过程中容易出现心理问题 第四节 大学生积极就业心态的确立
 综合练习题 第十二章 典型案例精粹参考文献

章节摘录

(1) 性格的态度特征态度的对象多种多样, 如: 个人、集体、社会、思想以及个人的内心世界等。对于这些对象所表现的性格特征主要有: 谦虚或自负、自信或自满、自豪或自卑、自尊或羞怯、同情或冷漠。

(2) 性格的意志特征它是指人们对自己行为的自觉调节方式和水平方面的特征, 如: 目的性或盲目性、独立性或依赖性、自制或放纵、勇敢或怯懦、果断或犹豫、坚韧或软弱。

(3) 性格的情绪特征它是指情绪活动的强度、稳定性、持久性和主导心境方面表现的个人特点。如: 乐观和悲观、热情和低沉、高涨或消沉。

有的大学生情绪一触即发, 有的不易激动; 有的喜怒无常, 有的情绪很少起伏; 有的情绪体验持久、深厚, 有的稍现即逝; 有的非常欢乐愉快, 有的终日愁眉不展; 有的冷静沉着, 有的任性。

(4) 性格的理智特征人在认识活动中会表现出个别差异, 这些个别差异即性格的理智特征。如主动观察或被动观察、主动记忆或被动记忆、想象大胆或想象受阻抑, 理想型或空想型等。

性格的各种特征并不是孤立静止地存在着, 也不是机械化结合, 而是相互联系、相互制约, 构成一个整体。

随着环境的多变性、人的活动的多样化, 人的性格特征也以不同的方式结合而具有了动力性。

因此, 可以根据某人的一种性格特征来推知他的其他性格特征。

如: 急躁多与冲动、粗心、好激动等特征有关。

另一方面, 性格会随着人的活动多样化而表现出多样性。

也就是说, 一个人的性格会随着个人角色的转变、环境和情境的变化以及自我要求的不同而呈现出不同的特征, 因此人的性格具有丰富性和复杂性。

认识到这一点, 对于完整地把握人的性格具有重要意义。

虽然在不同场合下一个人可能表现出不同的性格特征。

但总说来有些是经常地、有些是暂时的; 有些是整体的, 有些是局部的; 有些是稳固的, 有些是可变的。

只有那些比较稳定的、习惯化了的态度和行为方式才是性格的主要方面, 才称得上是性格。

2. 性格的分类性格分类方法很多, 而且可以从不同角度来反映一个人性格的某一侧面。

(1) 理智——情绪型按情绪的控制程度可划分为理智与情绪型。

理智型性格是指人的性格中理智特征特别鲜明, 这种人善于控制自己的情绪, 使自己的行为具有明显的理智导向, 自制力强, 处事谨慎, 但容易畏前缩后, 缺少应有的冲动。

如果理智型被不健康的意识控制时, 就可能表现为虚伪、自私、见风使舵、冷漠等。

而情绪型性格之情绪体检深刻, 举止言行受情绪左右。

这种人待人热情, 做事大胆, 情绪反应敏感, 但情绪容易起伏, 有时会出现冲动, 注意力不够稳定, 兴趣易转移。

<<大学生心理健康与就业指导教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康与就业指导教程》正是为帮助大学生走出学习与就业的认识误区，增强大学生心理健康水平，提高大学生的职业生涯规划能力、择业能力、就业能力及职业嫁接与创业能力而编写的。本教材在适度的理论基础上，注重实际，是为高职院校精炼理论教学内容而“量身订制”的。大学生处在人生的关键时期。在学习的压力、社会角色的转换及人际与择业等诸多人生课题面前，在竞争与挑战、理想与现实的撞击中，心里的困惑、就业的迷惘、希望与失望的矛盾纷至沓来，挤压和侵蚀着大学生的心灵，高职大学生感受尤甚。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>